

¿Qué es la resistencia física y para qué sirve?

La resistencia como condición física es la capacidad que adquiere un deportista para mantener su esfuerzo de manera eficaz durante el mayor tiempo posible. Si lo queremos expresar de otro modo, sería el tiempo que puede soportar una persona resistiendo un nivel elevado de fatiga.

A menudo se vincula con un concepto psicofísico, pues el rendimiento no solo se ve afectado por la parcela física. El aspecto mental también juega un papel importante, especialmente en esfuerzos de larga duración.

Por otra parte, la resistencia al correr o al montar en bici no se relaciona únicamente con el tiempo en el que se hace deporte soportando ese nivel de fatiga, sino también al periodo de recuperación. Las personas que entrenan la resistencia como condición física son también las que se recuperan mejor de los esfuerzos deportivos prolongados en el tiempo.

¿Qué tipos existen?

Existen muchos criterios para clasificar esta capacidad física, pero si atendemos exclusivamente al tipo de vía energética dominante, podemos hablar de resistencia aeróbica y anaeróbica.

Resistencia aeróbica.	Resistencia anaeróbica.
Involucra el uso de oxígeno como combustible para producir trabajo.	Involucra el uso de glucógeno como combustible y poco oxígeno.
Mayor trabajo del aparato cardiovascular.	Mayor trabajo muscular.
Nos permite realizar esfuerzos de baja intensidad durante un período de tiempo muy largo (más de 10 minutos).	Nos permite realizar esfuerzos de intensidad alta durante un corto período de tiempo (máximo 3 minutos).
La recuperación es baja y rápida.	Requiere una recuperación mayor.
Las pulsaciones no rebasan el 50% al 70% ¹ de frac. Cardíaca, oscila entre 130-170 pulsaciones por minuto (ppm).	Se llega al máximo de pulsaciones durante la actividad anaeróbica, oscila entre 170-190 pulsaciones por minuto (ppm).
El oxígeno será entregado en cantidad suficiente.	El oxígeno es insuficiente, por lo que demandará mucho oxígeno.
Podemos seguir un determinado ritmo por mucho tiempo.	Vamos cayendo progresivamente en el agotamiento.

Otras fórmulas para clasificar la resistencia son mediante la musculatura que implica, cuando se habla de resistencia local o general; o bien en función de la modalidad deportiva, y se hablaría de resistencia de base o específica.